

Yoga Infantil para niños con SDA

Ps. Karina Vargas L.
Centro de Salud Familiar
Gómez Carreño

Síndrome de Déficit Atencional - Hiperactividad

- Trastorno de base neurobiológica que se manifiesta por grados inapropiados de atención, hiperactividad e impulsividad iniciadas precozmente. constituye el trastorno conductual biológico más frecuente en la niñez (6-9%), siendo una condición crónica con persistencia de los síntomas en un 60-80 % en la adolescencia.
- El tratamiento con psicoestimulantes (metilfenidato, anfetamina) es de primera línea, resultando efectivo en la atención, conducta y rendimiento escolar en un 70 % de los pacientes, sin embargo continúan siendo insatisfactorio en un 30 % de los pacientes, sumándose a los efectos adversos frecuentes (sedación, anorexia, dolor abdominal, cefalea, irritabilidad, insomnio e hipertensión).

- Los patrones sistemáticos de movimiento ayudan a organizar el cerebro.
- Una disciplina altamente sistematizada, posee un patrón consistente y confiable
- Entrenamiento físico sin el sentido de la competencia.
- Exploración del cuerpo y ganar un sentido de confianza sobre sí mismo sin tener que sufrir el sentirse disgregado del grupo.
- Yoga es equilibrio, autocontrol, relajación, autodominio, armonía, belleza, autoconocimiento, realización
- Disminuye la irritabilidad y agresividad en los niños.
- En el aspecto educacional mejora en forma gradual y progresiva la concentración de los alumnos en todo tipo de trabajos, ayudando a elevar su nivel de rendimiento en los distintos sub.-sectores
- Favorece el control del organismo, ayuda a relajarse y eliminar tensiones, aumenta su concentración y ayuda a superar la inseguridad, ayuda la psicomotricidad.
- Mejora las relaciones interpersonales

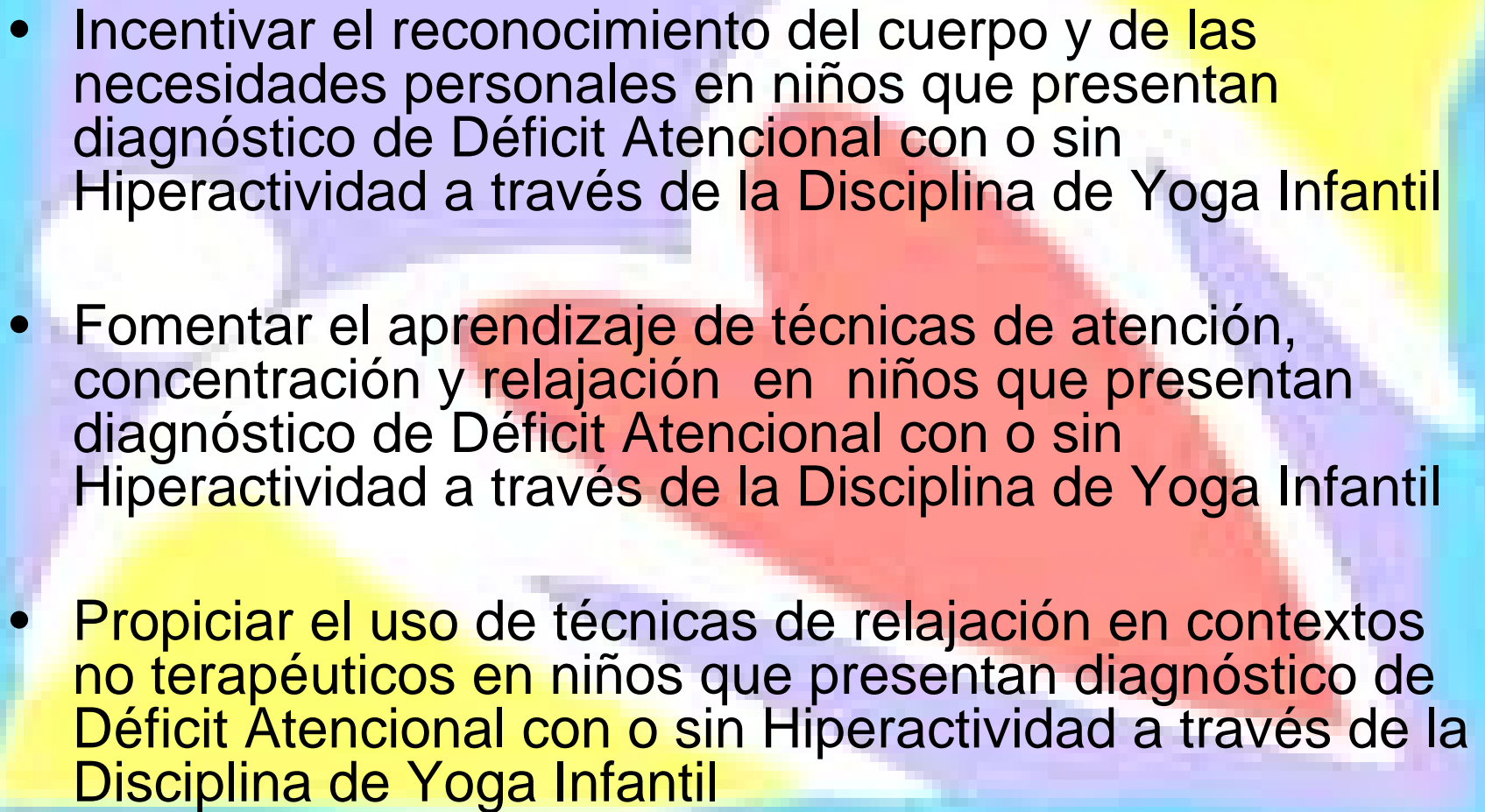
Objetivos:

Objetivo General:

- Potenciar el impacto del tratamiento integral de niños que presentan diagnóstico de Déficit Atencional con o sin Hiperactividad a través del aprendizaje y aplicación periódica de la Disciplina de Yoga Infantil.

Objetivos específicos:

- Favorecer el proceso madurativo de niños que presentan diagnóstico de Déficit Atencional con o sin Hiperactividad a través de la Disciplina de Yoga Infantil

- 
- Incentivar el reconocimiento del cuerpo y de las necesidades personales en niños que presentan diagnóstico de Déficit Atencional con o sin Hiperactividad a través de la Disciplina de Yoga Infantil
 - Fomentar el aprendizaje de técnicas de atención, concentración y relajación en niños que presentan diagnóstico de Déficit Atencional con o sin Hiperactividad a través de la Disciplina de Yoga Infantil
 - Propiciar el uso de técnicas de relajación en contextos no terapéuticos en niños que presentan diagnóstico de Déficit Atencional con o sin Hiperactividad a través de la Disciplina de Yoga Infantil

Método

- **Criterio de selección:** niños entre 7 y 12 años de edad, con diagnóstico integral de Déficit Atencional con Hiperactividad realizado en el Centro de Salud, ingresados al Programa de Déficit Atencional, con fármacos como parte de su tratamiento. Acudir de forma responsable a las prestaciones médicas, psicológicas (al menos 1 vez por mes), motivación reportada por el niño y adulto responsable en la participación del taller. Asistencia a la actividad de un adulto responsable, quien opta por la participación de la actividad o la espera fuera del recinto.

Método

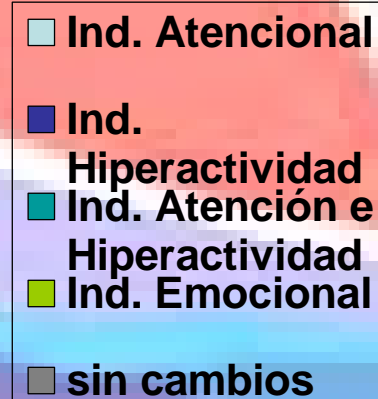
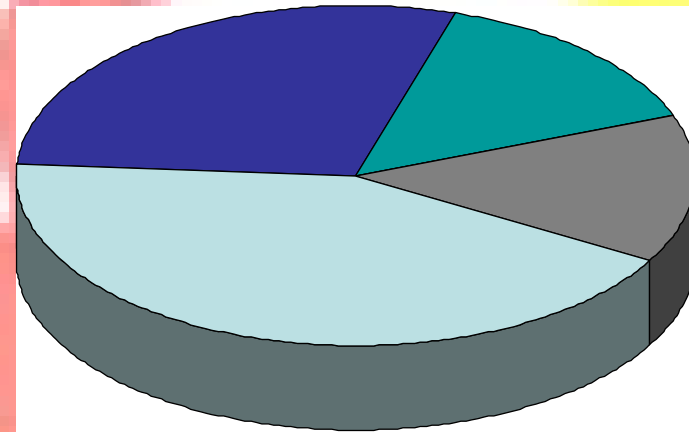
- **Muestra:** 7 niños de un universo de 22.
- **Nº de Sesiones:** se realizan doce sesiones de yoga infantil, de duración de 1 hora, y su frecuencia es semanal.
- **Instructor:** son impartidas por un instructor especialista en el desempeño de la disciplina.
- **Lugar:** la actividad se planifica contemplando el uso de espacios físicos comunitarios con la finalidad de evitar la estigmatización y de lograr desvincular a los niños del diagnóstico de Déficit Atencional y/o Hiperactividad.

MÉTODO

- **Medición:** utilización de pre y post test, por medio del instrumento Conners aplicado a la madre, del reporte verbal de éstas y de la observación clínica de la conducta del niño.

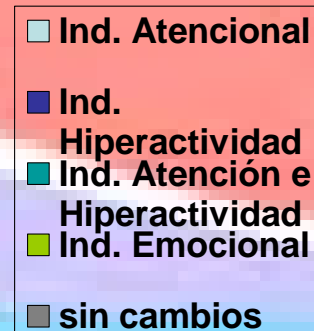
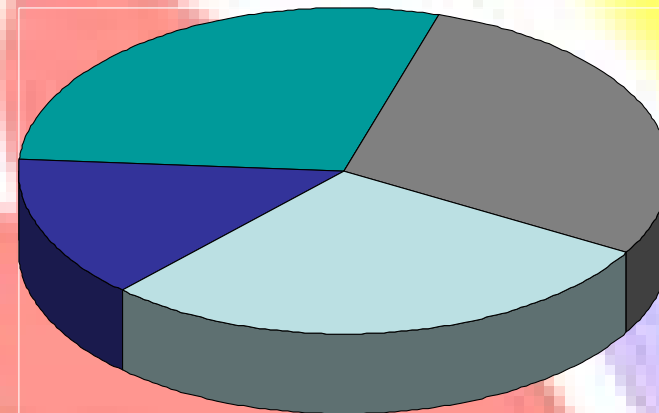
Resultados (padres)

- El 42.8% de los niños sometidos a la experiencia de taller presentan mejorías sólo en los indicadores atencionales del instrumento, 28,6% presenta disminución sólo en los indicadores de hiperactividad, 14,3% presenta mejorías en ambos parámetros, y ,el 14,3% no presenta cambios. Los indicadores emocionales se mantienen estables en todos los participantes.



Resultados (profesores)

- El 28,6% de los niños sometidos a la experiencia de taller presentan mejorías sólo en los indicadores atencionales del instrumento, 14,3% presenta disminución sólo en los indicadores de hiperactividad, 28,6% presenta mejorías en ambos parámetros, y ,el 28,6% no presenta cambios. Los indicadores emocionales se mantienen estables en todos los participantes.



Conclusiones

- La disciplina de Yoga aplicada a niños con déficit atencional con hiperactividad de forma constante en CESFAM Gómez Carreño, potenció el impacto y la adherencia a tratamiento de dicha patología.
- Favoreció la capacidad atencional y de concentración de los niños, además de lograr un impacto en el control y niveles de actividad presentados por los mismos.
- Mejoró las áreas de aprendizaje, socialización y relaciones familiares
- Mejoró la calidad de vínculo materno, con disminución de maltrato psicológico o físico por parte de la madre y otros.